

Testgyakorlás

II osztály.

A népiskolai testgyakorlás célja a Tanterv szerint a gyermek egészséges fejlődésének előmozdítása, erejének és ügyességének rendszerű fejlesztése, az önuralomra, önálló cselekvésre, egymás szeretetére és összetartásra való nevelés, illedelmes magatartásra való szoktatás. Ezt a célt három eszközzel érhetjük el: a) különleges hatású, b) általános hatású és c) a gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatok által.

Minden gyakorlatnak megvan a maga különleges hivatása, amely által a célt megközelíteni hivatott. Így a különleges hatású gyakorlatok a test egyes részeit s ezáltal az egész test arányosságát vannak hivatva fejleszteni. Ezekre azért is szükség van, mivel az iskolai ülő életmóddal járó káros hatásokat ellensúlyozhatjuk, visszaadjuk a test rugalmasságát, hajlékonyságát, fegyelmhez szoktatjuk a tanulót s ellenhatásul a görnyedt testtartásnak és a helytelen mozgásnak.

Az általános hatású gyakorlatok a tanulók izomrendszerének és belső szerveinek egészséges kifejlődését fokozzák, de ugyanakkor növelik a test ellenálló erejét s egyúttal megtanítják a gyermeket arra, hogy erejével okosan gazdálkodjon. Mindezeneken túl fejlesztik és erősítik az akaratot, amivel a jellemet tökéletesítik.

A gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatok célja az, hogy a tanulók testét az előbbi gyakorlatok által szerzett erők és ügyeségek felhasználásával képessé tegyék majdan arra, hogy az életben szükséges munkákat és ügyességeket már itt, e fokon elsajátítsa.

Természetes, hogy ezen gyakorlat-típusokat egymástól élesen elválasztani nem lehet s hogy csak együttes gyakorlásuk által lesznek eredményesen alkalmazhatók.

A gyakorlatok összeválogatásánál arra kell vigyáznunk, hogy azok mindig a gyermekek képességeihez mérték legyenek, de arra is, hogy azok végzésénél a tanulók ne parancsszóra végzendő tevékenységet, hanem örömet, vidámságot érezzenek. Vigyáznunk kell arra is, hogy a gyakorlatok ne legyenek túlságosan fárasztók és veszélyesek a tanulók egészségére. A gyakorlatok végeztetésénél mindig legyünk tekintettel a tanulók korára s az egyes mozgásokat értelmi fokuknak megfelelően értelmezzük és mutassuk be. Kapcsolhatjuk ezeket a gyakorlatokat olyan külső körülményekhez, vagy belső hangulatokhoz, amelyek hatása alatt az emberek, állatok, esetleg tárgyak, gépek mozgásait elképzelhetjük s azokat utánoztatjuk. Ezek a gyakorlatok nemcsak a test fejlesztését lesznek hivatva előmozdítani, de felkeltik a gyer-

mekek utánzó és alkotó vágyát, foglalkoztatják képzelő erejével pedig jótékonyan, üditően hatnak rájuk.

Minden tanítási órának három részből kell állnia:

a) bevezető részből, amelynek célja a szervezet bemelegítése, ideje 5 perc;

b) fő részből, ennek az a célja, hogy az egész szervezetet nehezebb, erősebb hatású gyakorlatok végzésével erősítse, ügyesítse, szépítse, edzze.

Ideje 30—35 perc;

c) befejező részből, amelynek célja az, hogy a fogya-
korlatokban erősebben igénybevett testet könnyebb gyakorlatok vé-
geztetésével fokozatosan lecsillapítsa. Ideje 5 perc.

Mindezekhez a lélekzési gyakorlat vagy szabadban a játék járul, majd köszönéssel fejeződik be a testgyakorlási óra.

Tanításunk olyan iskola számára készült, amely nem rendelkezik berendezéssel és felszereléssel.

A tanítási óra anyaga:

A. Bevezető gyakorlatok.

1. Felállás két oszlop egyesével, alakzatba (két oldalsorba.) A két oszlop között kb. 4 lépés távolság van. Beosztás egyes- és kettesekre. Négy sorba lépj! vezényszóra mindkét sorban az egyesek egy lépést balra, a kettesek jobbra lépnek. (Megkönnyíti a begyakorlást, ha az egyesek balkarjukat, a kettősök jobbkarjukat oldalsó középtartásba lendítik s a lépés megtévése után vezényszóra mélytartásba lendítik. De végezhető a lépés számolásra is.

2. a) Ki a leggyorsabb? (Törökülés. Sipjelre, vagy tapsolásra a szemközi falhoz, kerítéshez szaladni és vissza törökülésbe.)

2. b) Hogyan száll fel a kis madár? (Karlebegtetés oldalsó közép- és magastartásban, lábujjjállás.)

3. Hogyan száll fel a kis madár? (Karlebegtetés oldalsó közép- és magastartásban, lábujjjállás.)

4. Harangozzunk! A kötélért azonban mindig ugrani kell, mert a kötél rövid! (Többször.)

5. Hogyan jár a kis óra? (Nyakhajlítás oldalt, balra kezdve, hátra, jobbra és előre; többször.)

Hogyan jár a nagy óra? (Oldalsó terpeszállás, kezek csipőre. Törzshajlítás balra, jobbra.)

6. Hintázzunk! Hinta-palinta. (Oldalsó terpeszállás. (Jó nagy terpesztéssel.) (Csipőre, váltogatott térdhajlítás.)

B. Fő gyakorlatok.

1. Váltogatott lábemelés hátra, karemelés oldalsó középtartásba, itt 5-ig számolni és mozdulatlanul állni. Vissza.

2. Támaszkodó guggolóállás: ugrani hátra fekvőtámaszba és vissza guggolásba. (Játékszerűen többször gyakorolni.)

3. Hogyan forog a szélmalom? (Oldalsó terpeszállás, karok oldalsó középtartásba. Törzshajlítás balra, jobbra.)

4. Körben tapsolás, dobbantás. A kettő összekötve, egy tapsolás, egy dobbantás, két tapsolás, két dobbantás stb. Járás közben taps és dobbantás. Futás közben.

5. Játékosan helyből távolugrás. Többször.

6. Nagyon nehéz a szénásszekér! (Egymás mögé áll két tanuló, kézfogas. Az elől lévő igyekszik elhuzni a mögötte állót.)

7. Macskajárás. (Terpeszállás, tenyér a földön, lehetőleg nyújtott lábbal össze-vissza, vagy egyik oldalról a másikra.)

8. Játék.

a) Pulyka-udvar. Nagy arckör alakítás, ennek közepén sétál berzenkedve a pulyka. A játékosok kötött körben dobbantással járva mondogatják: Szebb a páva, mint a pulyka, mert a pulyka rut, rut, rut! Az utolsó szóra szétugranak, mert a pulyka egy játékost üldözni kezd s ha tud, meg fog. Az elfogott játékos lesz a pulyka és újra kezdődik a játék. Ha nem sikerült az elfogás, a pulyka tovább marad.

b) Medventáncoltató. Nyitott arckör alakítás. Ennek közepén ül vagy áll egy gyermek: a medve. Kezében hosszú, 2 méteres kötél végét tartja. A kötél másik végét gazdája fogja. A körben álló játékosok addig incselkednek a medvével, amíg az egyet megfog közülük, éppenig a medventáncoltató is igyekszik egy játékost megfogni.

c) Arcsor-staféta. Két arcsor ül törökülésben egymással szemben 5—6 méter távolságban egymástól. Sipjelre az egész A-sor (az egyik sor A, a másik B.) felugrik, átszalad s a vele szemben ülő B-tagot mindegyik megkerüli úgy, hogy meg ne érintse azt, majd visszapattan a helyére törökülésbe. Az lesz a győztes, aki legelőször ér helyére. De lehet változatokat is csinálni a játékban, annál kedvesebb lesz a gyermekeknek. Így pl. a futást végezhetik négykézláb, egy lábon szökdeléssel, vagy páros lábon ugrolva. A sorok mindig felváltva futnak.)

C. Befejező gyakorlatok.

1. Fújuk el a gyertyát! (Többször ismételni.)

2. Köszönés rézsut hátralepéssel.

A testgyakorlás tanításánál nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy az egyes gyakorlatok végzésénél felhívjuk a tanulók figyelmét azok céljára és hasznára. Ezzel nemcsak azt érjük el, hogy a gyermekek látják, nem csupán azért végzik a gyakorlatokat, hogy azokat megtanulják, hanem azért is, mert annak végzése a testre és a lélekre is jó hatással van. És ugyan melyik gyermek nem szeretne szép, erős testű és ép lelkű férfivá lenni? De ugyanez áll a leányokra is, akik között szintén nem lesz olyan, aki a szép külsőt és szép lelket nem óhajtáná. Alka-

lomadtán fel kell hívunk tanítványaink figyelmét a test és ér-
zékszervek ápolására is. Mutassunk rá a testgyakorlás testi és
lelki hatásaira. Hívjuk fel tanítványaink figyelmét az egészséges
életrend megszokásának nagy fontosságára. Értessük meg velük
azt, hogy a munka közben fontos a pihenés is, ezeket tehát he-
lyesen kell váltogatnunk. De hívjuk fel tanulóink figyelmét az
egyoldalú testnevelés káros hatására is, mert a túlhajtott, egy-
oldalú gyakorlás káros következményekkel jár. Adandó alkalmak-
kor beszéljünk nekik az első segélynyújtás módjairól, azokat
gyakorlatban is mutassuk be s mutassunk rá az első segélynyuj-
tás nagy fontosságára, amikor az életről van szó. De nem hagy-
hatjuk figyelmen kívül sohasem a jó modorra s illedelmes ma-
gatartásra vonatkozó utalásainkat sem. Az egyes gyakorlatoknál
végzendő felállást katonai vezényszavakkal végeztessük. (V.)

Rajz

III. osztály.

Ecsetgyakorlatok

(Ritmikus sorképzések.)

A népiskolai rajztanítás célja az, hogy kifejlessze a gyermek
szemléltető- és ítélőképességét, kezűgyességét, megadja a legegysze-
rűbb igényeket kielégítő rajzkészséget, a rajzot önálló közlési esz-
közzé fejlessze, végül izlését nemesítse a forma és színérzék fel-
ébresztésével.

A rajz egyik legkiválóbb nevelőeszköznek bizonyult. Éppen
ezért kívánatos a rajznak, mint a művészetek egyike közvetí-
tőjének nevelő hatásait minél jobban kiaknázni.

Mai rajzoktatásunk módszere a kezűgyesítő és szemmérték-
fejlesztő gyakorlatok kapcsán közvetlen szemléltetés vagy emlékezés
után rajzoltat, illetőleg festet. Ezzel kielégítést nyer a gyermek ösz-
tönszerű alkotási vágya is, ezenkívül izlésének, egyéniségének, rajz-
képességének fejlesztésére és kifejezésére is szolgál a tervezés.

A tanítás anyagának beosztása szempontjából tekintetbe kell
vennünk a tanulók értelmi fejlettségét, kezűgyességét és fokozato-
san haladunk könnyebbről a nehezebbre. Arra törekszünk, hogy
a rajzóra változatos, a lerajzolandó tárgy rokonszenves legyen.
Alkalmazkodunk az évszakokhoz, s a rajzoktatást a többi tárgyak-
kal kapcsoljuk össze rendszeresen.

Ha mindezeket szem előtt tartjuk, akkor a rajztanítás ered-